



ДИАБЕТ

Получите **информацию** и
сохраните **здоровое сердце**

*Существуют
способы
профилактики и
контроля
диабета. Мы
расскажем вам о
них.*

Что такое диабет?

Когда мы едим, наша пища превращается в определенный вид сахара. Этот сахар служит организму топливом, необходимым для его активности и роста. Для усвоения сахара наш организм использует инсулин.

Типы диабета

При **диабете 1 типа** организм не вырабатывает инсулин. Этот тип диабета чаще встречается у детей и молодых людей. Люди, больные диабетом 1 типа, должны принимать инсулин каждый день. Примерно каждый десятый человек, страдающий диабетом, имеет диабет 1 типа.

При **диабете 2 типа** организм не может усваивать инсулин, который он вырабатывает. Людям, больным диабетом 2 типа, может потребоваться прием таблеток или инсулина, либо и того, и другого. Это самый распространенный тип диабета.

У женщин диабет может развиваться во время беременности. В большинстве случаев он проходит после рождения ребенка.

Преддиабет — это заболевание, при котором уровень сахара в крови поднимается выше нормы. Преддиабет встречается у каждого четвертого и даже чаще. И большинство об этом не знает.

Многие люди, страдающие диабетом, не знают о том, что больны. Это относится примерно к одному человеку из 40.

Последствия диабета

Диабет может стать причиной различных проблем со здоровьем, включая:

- ▶ слепоту;
- ▶ поражение сердца и сосудов;
- ▶ инсульт;
- ▶ поражение почек;
- ▶ утрату конечностей;
- ▶ поражение нервов.

Что повышает риск развития диабета?

Следующие факторы повышают риск развития диабета 2 типа:

- ▶ возраст;
- ▶ расовая принадлежность;
- ▶ лишний вес;
- ▶ малоподвижный образ жизни;
- ▶ наличие диабета у кого-либо из родственников.

Как можно контролировать диабет?

- ▶ Ешьте здоровую пищу.
- ▶ Ведите подвижный образ жизни.
- ▶ Следите за уровнем сахара в крови.
- ▶ Делайте уколы или принимайте таблетки при необходимости.
- ▶ Часто посещайте врача.

Можно ли предотвратить диабет?

Если у вас есть избыточный вес, сбросьте пять–десять процентов от массы тела. Каждый день в течение 30 минут занимайтесь физическими упражнениями. Выбирайте здоровую пищу.